

本当に理解できている？基礎解剖学

<講座概要>

ピラティスのエクササイズを正しくできていますか？クライアントにも正しい動きができるよう指導できていますか？

解剖学の理解が曖昧だとそれがうまくできていない、伝えられていないかもしれません。

解剖学を勉強していると、本を見たり講義を受けてなんとなくわかった「つもり」になっていても、いざ説明するとなるとぼんやりとしか伝えられない、そんな経験をしたことはありませんか？

本講座ではそんなわかった「つもり」になっている基礎的な解剖学を徹底的に学びなおします。

そのためにはただ見て聞いて学ぶのではなく、手や口を動かす「アウトプット」をしながら学ぶ事が大切です。

自分の理解できている所、理解できていない所に気づく事ができ、結果として理解力が高まります。



エクササイズがうまく動けない方、クライアントへの伝え方に不安がある方、解剖学が苦手な方はこの機会に解剖学をしっかり自分のものにしていきましょう。

林 優希 プロフィール



薬科大学卒業後、臨床開発業務に従事。運動面から健康について携わりたいと考え、渡米しピラティスインストラクターの資格を取得。帰国後ピラティススタジオでパーソナルピラティスを指導しつつ、フィットネスクラブにて有酸素運動、トレーニング等多方面からの運動指導にも携わる。クライアントや自身の身体が適切なトレーニングによって良くなっていくことに喜びを感じ、よりよいアプローチを提供できるように日々勉強を続けている。現在はJAPICA資格養成講師をはじめ、パーソナルトレーニング、スタジオレッスンでの指導を中心に活動中。

- ・ JAPICA公認ピラティス マスターコーチ
- ・ 全米ヨガアライアンス認定 RYT200時間終了
- ・ Master Stretch® トレーナー

日 時：上肢編：2020年9月21日（月・祝）10:00～13:00 （9:40～ 受付開始）

下肢編：2020年9月22日（火・祝）10:00～13:00 （9:40～ 受付開始）

講 師：林 優希

場 所：ピラティススタジオ ボディバランシング（白金台駅 徒歩1分）

定 員：10名

持 ち 物：筆記用具・動ける服装・飲み物

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：①6,600円 ②8,800円 ＊両日参加の場合は、①10,560円 ②14,080円

申込方法：JAPICAホームページのWEB申し込みフォームにてお申込み下さい

<http://pilates.co.jp/japica/workshop/>

※当講座は定員になり次第締切とさせていただきます。

※お申し込みいただいた、講座の前日・当日キャンセルは出来かねます。ご了承くださいませ。

お問合わせ先

日本ピラティス指導者協会 事務局（ボディバランシング）

TEL 03-3440-3738 / MAIL japica@pilates.co.jp